

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fleksibilitas merupakan penunjang penting dalam melakukan gerakan yang nyaman dan merupakan salah satu komponen yang menentukan aktivitas gerak manusia. Bagi non olahragawan fleksibilitas dapat untuk menunjang aktivitas kegiatan sehari-hari sedangkan bagi olahragawan seperti senam, loncat indah, judo, beberapa nomor atletik, anggar, gulat dan cabang-cabang olahraga permainan lainnya fleksibilitas sangat diperlukan. Fleksibilitas merupakan prasyarat yang diperlukan untuk menampilkan suatu keterampilan yang memerlukan gerak sendi yang luas dan memudahkan dalam melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan lincah (Nugraha, 2012).

Fleksibilitas berkaitan dengan fungsi tubuh secara keseluruhan, Penurunan aktivitas fisik juga menurunkan fleksibilitas. Semakin bertambahnya usia dan penurunan aktivitas fisik, bisa menyebabkan penurunan fleksibilitas otot sehingga perlu dilakukan perenggangan pada otot (Nelson and Kokkonen, 2007). Fleksibilitas hamstring diperlukan karena otot-otot ini berkontribusi besar dalam mobilitas kehidupan sehari-hari. Bagi non olahragawan otot-otot ini dapat menunjang aktifitas sehari-hari dan bagi olahragawan dapat meningkatkan prestasi sesuai dengan bidang yang ditekuni.

Tujuan dari peregangan biasanya untuk meningkatkan mobilitas sendi, panjang otot dan fleksibilitas, serta untuk merileksasikan otot pada umumnya.

Kaku Otot diakibatkan karena kurang efisiennya metabolisme sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan intramuskuler dan penurunan sirkulasi cairan. Oleh karena itu, peregangan digunakan untuk meningkatkan metabolisme (Ylinen, 2007). Selain ekstensor trunk, otot yang sering menjadi keluhan adalah hamstring. Frekuensi pemakaian kerja otot hamstring sehari-hari yang berlebihan dapat mengakibatkan otot mengalami kelelahan berupa kontraktur sebagai reaksi pemendekan jaringan lunak. Kontraktur yang terjadi pada otot hamstring akan menimbulkan nyeri pada daerah posterior paha, keterbatasan gerak sendi hip dan lumbal yang berakibat pada gangguan postur serta pola jalan. Untuk mengatasi masalah-masalah ini, biasanya juga dilakukan penguluran (Irfan dan Natalia, 2008).

Contract relax stretching adalah merupakan teknik pelatihan dimana *muscle* dikontraksikan secara isometrik sampai batas awal nyeri, disini *muscle terget* yang dikontraksikan secara isometrik adalah *muscle agonis* sampai batas kontraksi optimal atau submaksimal (Phage, 2012). *Contract relax stretching* ini memberikan efek pada pemanjangan struktur jaringan lunak (*soft tissue*) seperti otot, fasia tendon dan ligament yang memendek secara patologis sehingga dapat meningkatkan lingkup gerak sendi, mengurangi spasme dan pemendekan otot (Wismanto, 2011). Selain itu, setelah observasi di beberapa rumah sakit, tehnik ini juga paling sering digunakan untuk meningkatkan *Range of Motion* (ROM) dan mengatasi kontraktur otot yang di alami pasien. Untuk memeriksa gangguan fleksibilitas secara valid, dapat dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Sit and Reach Test* (SR) Menurut Minarro *et al.* (2009),

bahwa validitas untuk pengukuran fleksibilitas otot hamstring SR lebih baik dibandingkan dengan pengukuran lainnya.

Oleh karena itu penulis tertarik dan ingin melakukan penelitian tentang Pemberian Latihan *Contract Relax Stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* dengan menambahkan pembaruan yaitu latihan *active stretching*.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalahnya adalah apakah ada pengaruh pemberian latihan *Contrax Relax Stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *Contract Relax Stretching* untuk meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui fleksibilitas otot hamstring sebelum pemberian latihan *contract relax stretching*.
- b. Untuk mengetahui fleksibilitas otot hamstring setelah pemberian latihan *contract relax stretching*.
- c. Untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat bagi mahasiswa

Untuk menambah ilmu, pengalaman dan wawasan tentang pengaruh pemberian latihan *contract relax stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring.

2. Manfaat bagi institusi

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi fakultas ilmu kesehatan khususnya program studi fisioterapi sebagai bahan referensi pengembangan penelitian terkait lainnya.